SELF-
ACTUALIZATION
Pursue Inner Talent
Creativity Fulfillment
SELF-ESTEEM
Achievement Mastery
Recognition Respect
BELONGING - LOVE
Friends Family Spouse Lover
SAFETY
Security Stability Freedom from Fear
PHYSIOLOGICAL
Food Water Shelter Warmth
WiFi
BATTERY

Historia y Fundamentos de Psicología

Tema 4

Psicología Humanística

Profesor Cristian Olarte Sánchez

Introducción

- Paradigmas in psicología:
- Humanismo: énfasis en el yo (self), no determinista, libre albedrio.
- Biopsicología: énfasis en el organismo, determinista
- Psicología cognitiva: Énfasis en la mente racionalista
- Psicología social: se centra en el ambiente
- Paradigmas:

  Conjuntos de ideas de asunciones, conceptos, valores y prácticas que constituyen una manera de ver la realidad por la comunidad científica que la comparten.

Contexto y antecedentes de la psicología humanista

- A mediado del siglo xx sólo el conductismo y el psicoanálisis se mantenían influyentes en psicología.
- Movimientos previos como el estructuralismo, funcionalismo y la Gestalt habían perdido fuerza como escuelas de pensamiento (próximas semanas).
- Muchos P creían que la imagen dada del ser humano por los conductistas y psicoanalistas era incompleta o estaba distorsionada.
- Muchos de estos psicólogos estaban buscando una nueva visión de la psicología. Una que enfatizara el espíritu humano más que el cerebro o la mente.

La “Tercera Fuerza en Psicología” o “Psicología Humanista”

Al principio de los 60 Abraham **Maslow** y otro grupo de psicólogos comenzaron un movimiento conocido como la tercera fuerza.

Este movimiento nació como una reacción a los problemas que los conductistas y psicoanalistas no podían resolver. ¿En que se centraban estos?

- **Conductistas** = Estímulos respuestas, comparaba estudios animales con humanos, MA, no P.mentales.
- **Psicoanálisis** = Se concentraba en tratar personas “enfermas y curarlas”, inconsciente**.**

De acuerdo con los **psicólogos humanistas** lo que se necesitaba era un nuevo enfoque que resaltara:

- La importancia del ser humano y sus aspectos positivos.
- Era importante que los individuos sanos llegaran a alcanzar su máximo potencial.
- Aceptan el libre albedrio, la capacidad de elegir. ¿ Qué implica esto?
- **Rechazan el método científico**
- Hablan de la necesidad de crear una **ciencia humana** en contraposición de las ciencias físicas.

Influencias de la psicología humanista

Romanticismo

Los románticos postulaban que los humanos eran algo más que máquinas (empiristas) o seres lógicos y racionales (racionalistas).

- El ser humano es bueno por naturaleza
- Si son libres llegarían a ser felices, sociables, y satisfechos.
- La libertad fomentaría que los humanos sean lo mejor para ellos mismos y los demás.

Existencialismo

- Resalta la importancia del **significado de la existencia** humana y de la habilidad que tiene el hombre para **elegir**. Es decir, creen en la persona que dirige su propia vida, y son las personas las que determinan la naturaleza de su existencia. ¿Qué significa esto?

  Que creían en el libre albedrio

La psicología humanista

- Es una mezcla del existencialismo y del romanticismo.
- Sitúa al hombre como un ser único cualitativamente diferente a las otras especies animales. ¿Qué implica?
- Ve al hombre no únicamente como un ser biológico modificado por el ambiente y la experiencia sino como un ser capaz de guiar su existencia.

Influencias de la psicología humanista

Fenomenología

Es la metodología que se centra en el estudio de la experiencia cognitiva mientras ocurre sin intentar reducir esa experiencia a las partes que la componen (al contrario que los estructuralistas).

Franz Brentano

- Se centró en estudiar actos psicológicos tales como juzgar, recordar,dudar, temer, esperar e incluyó el concepto de la intencionalidad.
- Influyó en el desarrollo de la psicología de la Gestalt.

Husserl

- Fue discípulo de Brentano y creía que la fenomenología podría crear un puente objetivo entre el mundo exterior y el mundo interior.
- Desarrolló el método de la fenomenología pura con la intención de descubrir la esencia de la experiencia consciente. Esta se centraba en el estudio de la mente que eran independientes del mundo físico.
- Estaban interesados en el mundo interior de las personas en la epistemología y en la esencia de los sucesos mentales.

Influencias de la psicología humanista

Existencialismo

Se interesa en el estudio de la existencia humana (ontología).
¿Cuál es la naturaleza de la "naturaleza humana"? ¿qué nos hace humanos?
¿Qué significa ser un individuo en concreto? ¿por qué somos únicos?

Estudiaron la libertad, el amor, odio, miedo, responsabilidad, culpa, admiración, esperanza, desesperación.

Heidegger

Fue discípulo de Husserl y su trabajo se consideró vínculo entre la filosofía y la psicología existencialista. Estuvo vinculado con el partido nazi.

Heidegger

Dasein (ser allí) este termino indicaba que el mundo y las personas son inseparables. Postulaba que ser significa existir y en el proceso de la existencia se elige, evalúan, rechazan, acepta y se crece.

Existir es cambiar convertirse en algo diferente. Dasein se refiere también al lugar en el espacio y tiempo donde la existencia ocurre. Los humanos eligen la naturaleza de su propia existencia.

Vida auténtica es necesario que el **hombre acepte que va a morir para vivir esta vida autentica** así la persona podría crear una existencia significativa que permitiese el **crecimiento personal.**

Vida inauténtica el saber que somos mortales causa ansiedad y se rechaza la muerte. Esto hace que no vivamos con un sentido de emoción y de urgencia. Vivir una vida tradicional de acuerdo con las normas sociales también nos hace vivir una vida inauténtica.

Culpa como el resultado de no ejercer nuestra libertad.

Ansiedad como consecuencia de elegir libremente y de hacernos responsables de nuestros actos. ¿Por qué?

Lanzamiento: Se refiere al momento histórico donde vivimos, si somos ricos o pobres, altos o bajos. Este determinaba las condiciones de nuestra libertad.

Características de la Psicología existencialista

- Cada persona debe estar centrada en el Self y vive la vida a través del significado otorgado al Self.

- Las personas son responsables para tener el coraje para proteger, afirmar y expandir el Self. ¿Cómo crees que se podría dañar el self?

- Las personas necesitan a otras personas con las que puedan empatizar y de las que pueda aprender.

- Las personas deben de ser cautelosos para evitar daños a su identidad.

- La anxiedad se puede originar, en parte, debido a que nos hacemos conscientes de que vamos a morir.

Psicología existencialista

Ludwig Binswanger

- Combinó psicología existencialista con psicoanálisis Daseianálisis o (análisis existencial).
- Para entender y ayudar a una persona el terapeuta tenía que entender como el paciente veía su vida en ese momento.

- Debe entender los valores, miedos, relaciones sociales de los pacientes.

- Habló de 3 modos de existencia a los que las personas le dan significado a través de su conciencia.

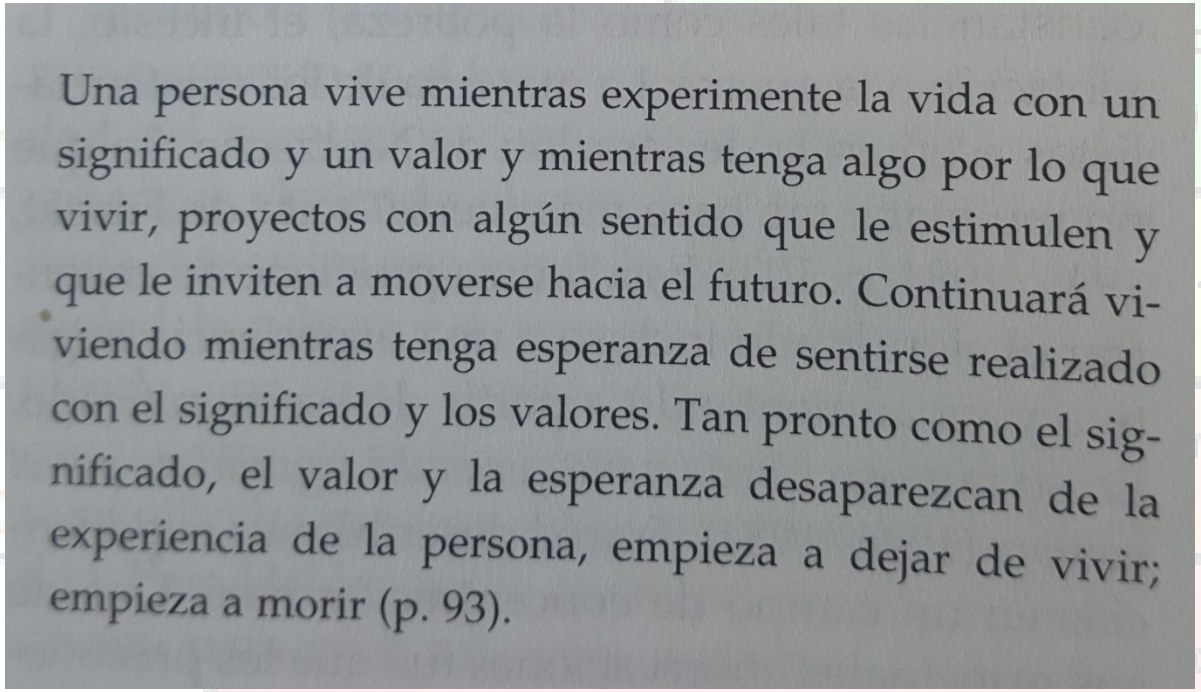
1. **Umwelt:** *El mundo* de las cosas y los acontecimientos
2. **Mitwelt:** *El mundo social* o las relaciones con otros individuos, comunidades, culturas etc.
3. **Eigewelt:** *El mundo personal*, la experiencia subjetiva.

- **Weltanschauung:** *Visión del mundo*, como los individuos ven y entienden el mundo. Este puede ser abiertos o cerrados, positivos o negativos, amplios o reducidos etc. Si el diseño del mundo no es el apropiado la misión del terapeuta es la de enseñarle al cliente otras maneras de acerlo.

Psicología existencialista

Ludwig Binswanger

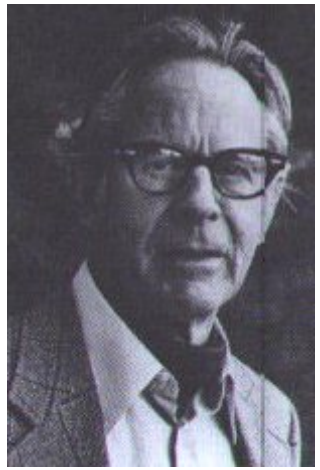
- Compartía con Heidegger que el **lanzamiento** ponía limites a la libertad personal. ¿Por qué?
- Pero afirmaba que no importaba las circunstancias que le tocarán vivir siempre y cuando ellos aspiraran a superarlas.
- Había que evitar ser victimas y había que superar las circunstancias que les tocara vivir.
- Adoptaba el principio de lo que no te mata te hace más fuerte. Aprender incluso de las circunstancias negativas.



Una persona vive mientras experimente la vida con un significado y un valor y mientras tenga algo por lo que vivir, proyectos con algún sentido que le estimulen y que le inviten a moverse hacia el futuro. Continuará viviendo mientras tenga esperanza de sentirse realizado con el significado y los valores. Tan pronto como el significado, el valor y la esperanza desaparezcan de la experiencia de la persona, empieza a dejar de vivir; empieza a morir (p. 93).

(Hergenhahn 2009)

Psicología existencialista



Rollo May

- **El dilema humano**

Los humanos son sujetos y objetos de la experiencia en el mundo. ¿Por qué?

1.Objetos: Porque existimos y no somos distintos de los otros objetos que existen en la naturaleza, la ciencia tradicional estudia a los humanos como objetos. Por lo tanto, entienden que la conducta humana es causada de la misma manera que la conducta de cualquier objeto físico. ¿Determinismo?

2.Sujetos: Interpretamos experiencias, valoramos, elegimos de acuerdo con nuestra experiencia, y somos capaces de darle significado a esa experiencia.

- **Ansiedad normal**
  - La libertad crea responsabilidad, incertidumbre y por lo tanto ansiedad.
  - La persona sana usa su libertad para crecer e ir más allá de lo que fue previamente. Para ello ignora las expectativas que otros impusieron en ellos. ¿Podrías poner algún ejemplo?
  - Esta **ansiedad** es **normal** y nos ayuda a engrandecernos como personas.

Psicología existencialista
Rollo May

La Ansiedad neurótica es el resultado del miedo a la libertad y no conduce al desarrollo personal. Esta ocurre en personas que se ajustan a la tradición, al dogma religioso o a las expectativas que otros imponen en ellos.

Autoalienación Rollo May utilizó este concepto para definir a las personas que aceptan los valores impuestos por la sociedad como algo propio, en vez de utilizar los suyos propios. Esta da lugar a apatía y desesperación.

La importancia del mito: Para May el mito ayudaba a dar significado a nuestras vidas como si fuera una guía para dar sentido a nuestra existencia.

Ciencia humana: May estaba a favor de estudiar al hombre desde una perspectiva científica. Sin embargo destacaba la invalidez del método científico derivado de las ciencias físicas para estudiar los atributos humanos. Hablaba de la creación de una ciencia humana.

https://www.youtube.com/watch?v=TjhOkBjYg_g Psicoterapia existencial

Psicología existencialista

George Kelly

- No estaba formado en ninguna técnica terapéutica específica.
- Sin embargo descubrió que cualquier cosa que hiciera a sus pacientes ver su problema de forma diferente o incluso a si mismos ayudaba a mejorar la situación del paciente.
- El que una explicación fuera lógica o correcta no tenía mucha relación con la efectividad del tratamiento.

Constructivismo Creativo

- Este se refiere a como las personas ven el mundo.

- G.Kelly creía que los humanos y los científicos trataban de reducir la incertidumbre.

- Los científicos reducen la incertidumbre con la construcción de teorías, las personas con constructos.

- Cuando la teoría o el constructo se asimila a la realidad la incertidumbre se reduce. Si no habrá que crear uno nuevo.
- Las personas son libres para elegir los constructos para interpretar el mundo.

- Las personas interpretan las cosas de maneras diferentes porque los constructos se construyen de manera individual.
- Hay que elegir alternativas constructivas para entender el mundo (sin arrinconarse)

George Kelly

Terapia de rol fijo.

- Kelly creía que los problemas psicológicos podrían ser problemas perceptivos.
- Por lo tanto el trabajo del terapeuta era ayudar que el paciente viese el mundo diferente.
- **Auto-caracterización,** con esto Kelly recopilaba información de como el paciente se veía a si mismo.
- Después prescribía al paciente que se comportase de forma diferente a como el se veía por un tiempo.
- Creía que esto podría ayudar a sus pacientes a que vieran sus propias vidas desde otra perspectiva.

Principios básicos de la psicología humanista

1. **No** se puede aprender nada de los hombres estudiando a los **animales**. ¿Qué implica esto?
2. Énfasis en la subjetividad como la guía primaria para estudiar la conducta humana.
3. Da prioridad a los estudios que se encargan de estudiar a los individuos en vez de a los grupos.
4. Promueve el estudio que busque las causas que contribuyen a que la experiencia humana se enriquezca.
5. Proclama que la investigación debería de concentrarse en buscar información que promueva la solución de los problemas humanos.
6. Los objetivos de la psicología deberían ser describir lo que significa ser un ser humano. Incluyendo el lenguaje, emociones etc.
7. Ven al ser humano como un todo indivisible no reducible a S-R o procesos cognitivos.
8. Rechazan el método científico orientado en las ciencias físicas.

Abraham Maslow

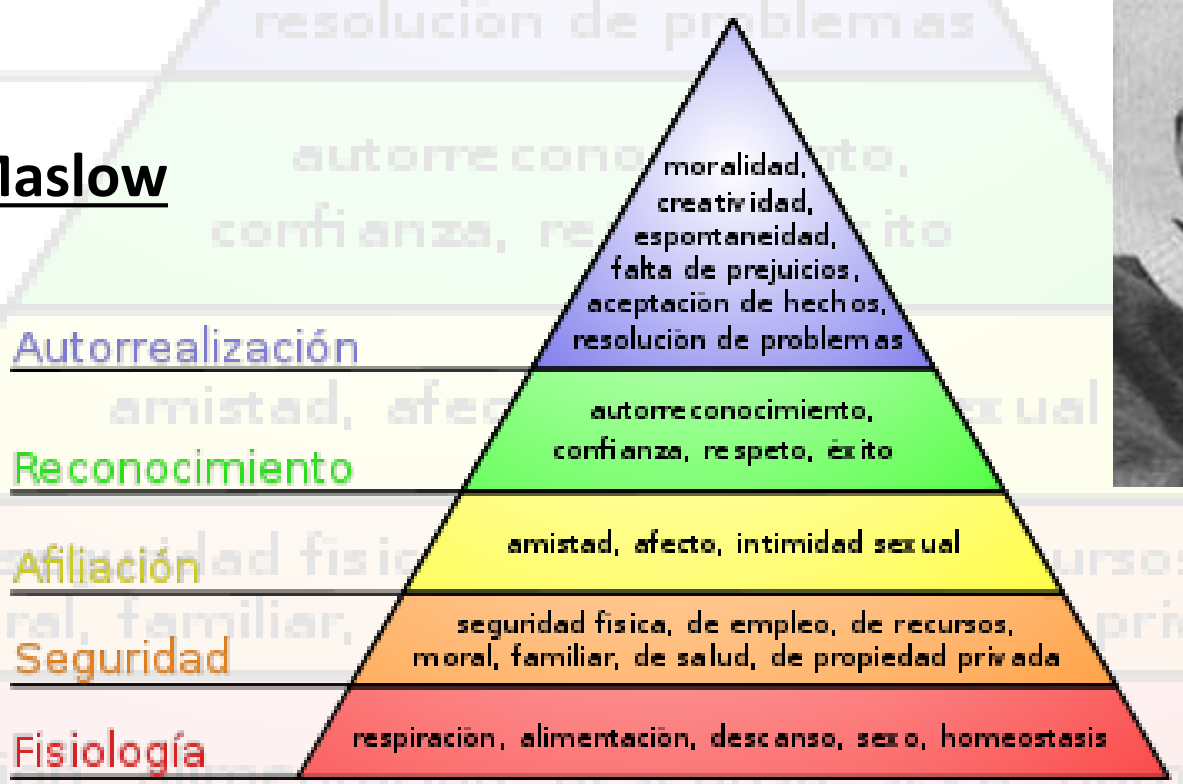
No estaba en contra de hacer la psicología científica o que dejara de ayudar a los que tuvieran problemas psicológicos. Sin embargo esto sólo era una parte de lo que podía estudiar.

Enfatizaba que la psicología se tenía que dedicar al estudio de las personas excepcionales para saber como piensan y lo que los motiva.

Jerarquía de las necesidades de Maslow

Mientras más abajo se encuentran nuestras necesidades, más básicas son y parecidas a las de otros animales.

Mientras más altas se encuentran más nos pareceremos a los humanos.



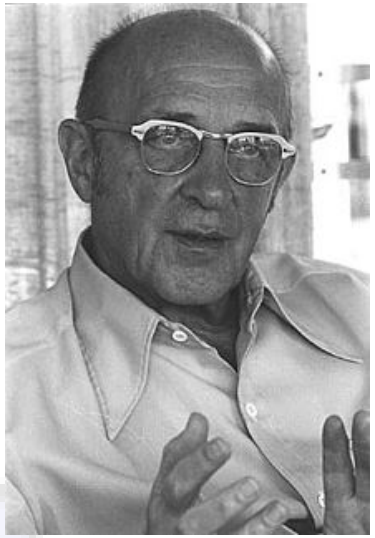
Autorrealización
Alcanzar el máximo potencial.

Características de las personas autorrealizadas (Einstein, Freud…)

Aunque las personas tienen el instinto de la autorrealización no muchos lo consiguen. Esto es debido a que para llegar ahí requiere una cantidad de conocimiento honesto de nosotros mismos y esto da miedo a la mayoría de las personas **“Complejo de Jonah”.**

1. Perciben la realidad exacta y completamente.
2. Se aceptan a ellos mismos y a los otros.
3. Son abiertos y espontáneos pero necesitan privacidad.
4. Tendían a ser independientes de su entorno y cultura, no influenciables por otros.
5. Pensaban que tenían una misión en la vida y se encomendaban a ella.
6. Se preocupaban por la humanidad no sólo por familiares o amigos (tenían pocos amigos)
7. Eran creativos, tenían un buen sentido del humor pero no eran hostiles.
8. Tenían un buen sentido de la ética pero no necesariamente de la ética convencional.

Carl Rogers: El enfoque centrado en la persona



- Rogers al igual que Maslow creía que:
- La gente son buenas por naturaleza
- El ser humano tiene una tendencia innata hacia la autorrealización.

Teoría de la personalidad de Carl Rogers:

- Creía que existía un impulso innato que te empujaba hacía la autorrealización.
- Si siguen este impulso la gente llegará a alcanzar su potencial y se dice que estas personas viven de acuerdo con su **valor organísmico.**
- Según Rogers la mayoría no viven de acuerdo con sus sentimientos más profundos.
- Esto es debido a que todo el mundo busca la **atención positiva.** ¿Qué es esto?
- **Condiciones de valía** es cuando los padres prestan atención a sus hijos sólo si se portan de manera particular.
- Estas condiciones de valía desplazaran a los valores, emociones, sentimientos innatos de los niños.

Carl Rogers: El enfoque centrado en la persona

- **Atención positiva incondicional:** Para evitar las condiciones de valía impuestas en las personas hay que dar **API.** ¿Qué es esto?

- **Persona incongruente:** Es lo que los existencialistas llaman persona inauténtica. Cuando las personas dejan de ser sinceros con sus propios sentimientos y se rigen por los que les imponen los demás.

- Según Rogers la **incongruencia** es la causa de los **trastornos mentales**.

- **Por lo tanto el objetivo de la psicoterapia es:**

    - Ayudar a las personas a restablecer sus condiciones de valía.

    - Y ayudarles a vivir de acuerdo con su proceso de valor organísmico.

- Cuando las personas viven de acuerdo con su proceso de valor organísmico viven de manera plena de una manera similar a las personas autorrealizadas de Maslow.

Para promover el desarrollo humano en cualquier relación no sólo en la terapéutica tenía que existir:

1. **Autenticidad**
2. **Aceptación o atención positiva incondicional**
3. **Empatía**

Comparación entre psicología humanista y existencial

1. A menudo se usa el termino de psicología existencial humanista debido a que ambas comparte muchas cosas.
2. Libre albedrío
3. El método de estudio es la fenomenología (estudio de la experiencia subjetiva)
4. Para estudiar al hombre hay que estudiarlo como a un todo. Estudiarlo por “partes” dará una visión distorsionada.
5. Los hombres son seres distintos por ello lo aprendido de los animales no es útil. ¿Qué implica?
6. Cada ser humano es único y lo que se aprende de uno no nos vale para entender a otro.
7. Los hombres no son hedónicos si no que buscan el desarrollo personal.
8. Vivir una vida autentica es mejor que una vida inauténtica. ¿Qué es esto?
9. La metodología científica no es útil para el estudio del ser humano .
10. Hay que crear una “Ciencia humana”.

Diferencias entre psicología humanista y existencialista.

- Para los humanistas el hombre es bueno por naturaleza.

- Para los existencialista es neutro creen en el libre albedrío y cada uno decide que quieren ser.
- Para los humanista la motivación de los humanos es la autorrealización la cual es innata.
- Para los existencialistas el principal motivo es crear una vida significativa utilizando nuestra capacidad de elección.
- Para los existencialistas el que tiene un porque para vivir puede soportar casi todo.

Críticas a la Psicología humanista

1. La psicología humanista equipara el conductismo con el trabajo de Watson y Skinner los cuales ignoraban la conducta. Sin embargo, muchos conductista contemporáneos reconocen los procesos mentales.

2. Los humanistas creen que las características superiores de los humanos se ignoraban y no se estudiaban, sin embargo, a través de elementos más simples se pueden entender conductas más complejas.

3. La bondad innata de los hombres no se corresponde con la realidad.

4. No proporcionan una alternativa al método científico.

5. Rechazar la investigación animal es rechazar la teoría de la evolución y todo el conocimiento adquirido con ello .

6. La definición de los términos dentro de la psicología humanística son difíciles de entender.

Contribuciones de la psicología humanista

1. Carl Rogers uso un método para evaluar la efectividad de la terapia llamado **“Técnica Q”** Para ello pedía a los clientes que se describieran a si mismos (el yo real) y después que describiesen lo que querrían ser (yo ideal). Los 2 “Yos” se median y se hacía una correlación. Al principio de la terapia la correlación entre estos yo es pequeña pero a medida que la terapia se hace efectiva esta correlación suele ser más grande.

2. Expansión de la psicología positiva. No sólo centrada en las conductas patológicas.

3. Expansión en el estudio de las emociones, el sentido de las vidas de las personas.

4. Enfatizó no sólo como las personas piensan, ríen o sienten sino como el conjunto de todos estos rasgos (y más) nos ayudan a entender mejor a los seres humanos.

Construir un breve párrafo utilizando todas las siguientes frases:

- Necesidad de la búsqueda de atención positiva
- Condiciones de valía
- Atención positiva incondicional
- Persona plenamente funcional o autorealizada
- Persona incongruente

https://www.youtube.com/watch?v=fZqAkH1yQvc La revolucion humanista

https://www.youtube.com/watch?v=SXNJLxq1p0o Sesión de terapia humanista

https://www.youtube.com/watch?v=TjhOkBjYg_g Psicoterapia existencial

https://www.youtube.com/watch?v=MCyfMFXR-n0 Behavioural therapy

https://www.youtube.com/watch?v=zKTpecooiec Snake